

Qigong



Das Wort Qigong besteht aus den Silben "Qi" und "Gong". "Qi" bedeutet Energie und Lebenskraft, "Gong" heisst Arbeit und Üben. Qigong ist die Arbeit mit der Lebensenergie. Qigong ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und hat seine Wurzeln in der daoistischen Philosophie. Qigong umfasst eine Vielzahl an gesundheitsfördernden Übungen zur Pflege und Stärkung von Körper, Atem und Geist.

Drei Mittel des Qigong

Körperhaltung / Körperbewegung, Atmung und Vorstellungskraft / Wahrnehmung.

Das sind die drei Mittel, mit denen im Qigong gearbeitet wird. In jeder Qigongübung werden diese drei Mittel auf vielfältige Art miteinander verbunden, aktiviert und geübt.

Wann: Do. 14.12.2023 um 18.00 Uhr

Wo: Sandstrasse 47, Naters, <https://www.qigongzeit.ch/index.html> by Sonja Walpen

Dauer: 60 Minuten

Anschliessend gehen wir gemeinsam essen ins Restaurant Touring in Naters.

Die Kosten übernimmt der Verein.

Anmeldung: bis 9.12.2023 bei Lorena Gruber (079 265 41 85)